

Intervención motivacional nas persoas fumadoras que non desexan deixar de fumar

Animar os pacientes a que reflexionen sobre os motivos polos que, no seu caso concreto, é moi importante que deixen de fumar.

Identificar e salientar os **potenciais efectos negativos** do consumo de tabaco no paciente: riscos a curto prazo (dispnea, exacerbación da asma ou infertilidade); riscos a medio prazo (problemas cardiovasculares, cancro ou enfermidades respiratorias non tumorais); e riscos ambientais (fundamentalmente o tabaquismo pasivo dos conviventes).

Enfatizar os **potenciais beneficios (recompensas)** do abandono do tabaco, resaltando os máis importantes para cada paciente (mellora da saúde, modelo positivo para os fillos, liberación dunha dependencia, aforro de cartos etc.).

Identificar, para **eliminarlas**, as **barreiras ou obstáculos** que poidan estar a entorpecer a decisión do paciente (medos á síndrome de abstinencia ou ao fracaso, ao aumento de peso...).

Repetir esta intervención en todas as entrevistas co paciente.

Facilitar información escrita.



Servizo Galego de Saúde



Secretaría Xeral
Servizo Galego de Saúde

Información divulgativa

Plan de atención sanitaria ao tabaquismo en Galicia



Consello sanitario para deixar de fumar



É unha estratexia de intervención oportunista dirixida tanto ás **persoas que fuman** como ás que están **expostas ao fume ambiental do tabaco**.

Todos os profesionais da saúde (persoal médico e de enfermaría, odontólogos, farmacéuticos, psicólogos, etc.) deben ofrecelo no desenvolvemento habitual do seu exercicio profesional.

O seu obxectivo principal é **asegurar a identificación** de todas as persoas fumadoras ou expostas ao fume do tabaco, darlles un consello motivador do abandono do tabaco e **ofertarlles a axuda** que sexa **necesaria**.

É unha intervención sinxela que leva entre 2-3 minutos.



Pasos que cómpre realizar:

Pescudar e rexistrar o consumo de tabaco

- II Preguntarlles a todas as persoas maiores de 10 anos, así como tamén aos ex-fumadores nos primeiros anos logo do abandono.
- II Non é preciso preguntárllelo ás persoas maiores de 30 anos que identificásemos que nunca fumaron nin ás que hai máis de 5 anos que o deixaron.
- II Rexistrar o consumo diario e preguntar polos intentos previos de abandono (apoios recibidos, tratamentos utilizados, motivos das recaídas...).

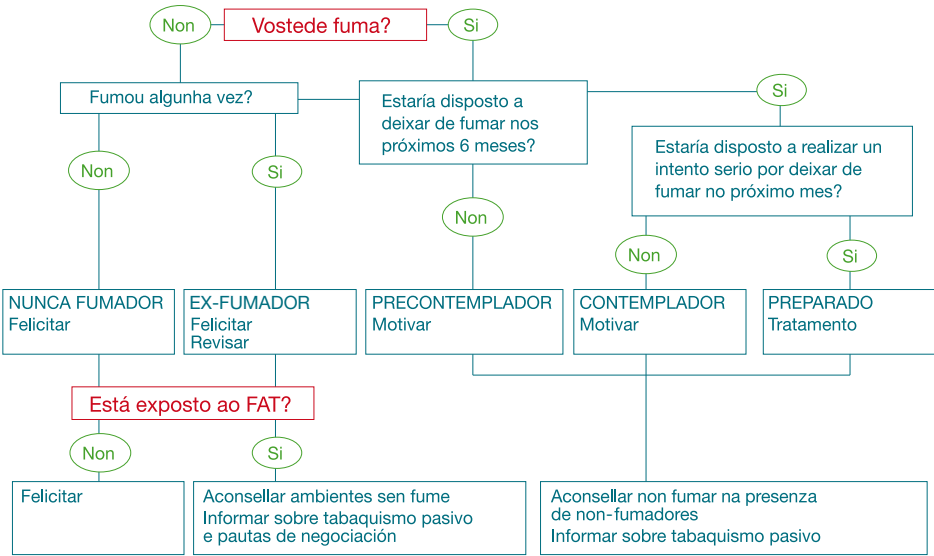
Aconsellar

- II Recomendarlles a todos os fumadores a conveniencia e necesidade de deixar de fumar.
- II O consello debe ser motivador, claro, firme e personalizado, adaptado á fase do proceso de cambio na que se atopa o fumador (precontemplación, contemplación ou preparado).

Avaliar

- II Valorar a dispoñibilidade do paciente para realizar un intento serio de abandono do tabaco:
 - II Se o paciente está disposto a realizalo nas próximas semanas, establecerase, se procede, o mellor plan de acción e tratamento ou derivarase ao seu centro de saúde para unha intervención máis intensiva.
 - II Se o paciente non quere deixar de fumar neste momento, proporcionaráselle unha intervención motivacional e material informativo.

Esquema da intervención inicial para pescudar o consumo de tabaco, a disposición para deixalo e a exposición ao FAT



Consello dirixido ás persoas non fumadoras

A exposición ao fume ambiental do tabaco supón un risco para a saúde das persoas que non fuman, que se manifesta por unha maior prevalencia, entre outros problemas, de cancro de pulmón e enfermidades cardiovasculares.

Pasos que cómpre realizar:

- II **Preguntar e rexistrar** na historia clínica a exposición ao fume ambiental de tabaco (FAT) no fogar, no lugar de traballo e nos lugares pechados frecuentados no tempo de lecer.
- II **Informar** dos riscos da exposición ao FAT para a saúde ou entregar material escrito.
- II **Aconsellar** de forma clara, firme e personalizada a conveniencia de evitar a dita exposición. Prestarlles especial atención aos menores, mulleres embarazadas e pacientes con enfermidades relacionadas.